



Захотелось домой на первой ночёвке

Учимся говорить о своих чувствах

Универсальная сказка

5 минут чтения

TuckBook



Первый взгляд на новый дом

В прихожей чужой квартиры Митя аккуратно поставил рюкзак у небольшой тумбочки. Он расстегнул молнию и проверил, лежит ли там пижама, зубная щётка и любимая домашняя футболка. Запах нового мыла был непривычным — нос Мити морщился, но он кивнул взрослому, словно всё в порядке. Он складывал вещи на видном месте, чтобы в этом новом доме было что-то знакомое. Митя хотел казаться смелым, хотя внутри чувствовал, что всё немного иначе. Этот маленький ритуал помогал ему чувствовать себя чуть увереннее. Впереди была ещё целая ночь в чужом месте, а пока он стоял в прихожей и делал первый шаг.



Комната с новым матрасом

В детской комнате Митя положил пижаму на край раскладного матраса и провёл ладошкой по простыне. Ткань шуршала иначе, чем дома — другой звук и ощущение под пальцами. Он тихо помял рукав футболки, словно ища привычную опору. Взрослый поинтересовался, удобно ли ему, и Митя, немного смущаясь, ответил тихим «да». Рюкзак он оставил открытым, не собираясь пока прятать вещи. Этот маленький жест показывал, что он ещё не готов полностью расслабиться. В комнате пахло чем-то новым, и Митя чувствовал, как внутри поднимается лёгкое волнение. Он учился принимать этот незнакомый мир, шаг за шагом.



Вечерний чай на кухне

На кухне Митя сидел за столом и крутил ложку в кружке с тёплым чаем. Пар пах малиной, и этот аромат немного успокаивал, но в животе всё равно сидел тугой комок. Взрослый предложил выбрать себе кружку и место за столом. Митя передвинул табурет ближе к стене, чтобы чувствовать себя в безопасности. Он понял, что этот маленький выбор помогает немного уменьшить тревогу. Но мысль о том, чтобы позвонить домой, всё ещё тихонько жила рядом. Митя смотрел на пар, который поднимался над кружкой, и собирался найти в себе силы сделать ещё один шаг навстречу себе.



Зубная щётка в ванной

В ванной Митя чистил зубы своей синей щёткой, стараясь никуда не спешить. Холодная плитка под ногами слегка щипала подошвы босых ног. Он считал движения — десять вправо, десять влево, чтобы не заплакать и не торопиться. Возвращаясь в комнату, он заметил телефон на тумбочке в коридоре и впервые подумал, что взрослому можно сказать не только про зубы и воду. Это было маленькое открытие — можно попросить помощи, не скрывая своих чувств. Митя чувствовал, как напряжение чуть ослабевает, и в голове появилась новая мысль, которую он ещё не решался проговорить вслух.



Пижама и номер дома

У матраса Митя разложил спальный мешок и положил сложенную пижаму на подушку. Из кармана он достал небольшую карточку с домашним номером, которую дал родитель, и оставил её на тумбочке лицевой стороной вниз. Карточка была маленькой опорой: если тоска станет сильнее, можно попросить взрослого позвонить домой. Митя ещё не переодевался и не торопил себя. Он просто проверил, что пижама, спальное место и способ попросить о помощи готовы. В комнате становилось темнее, и этот понятный порядок немного успокаивал.



Шёпот о доме

Когда погас верхний свет и остался только ночник, Митя сел на спальник и прижал к груди подушку. Он ещё не переоделся: тревога мешала перейти к следующему вечернему шагу. Мальчик тихо попробовал сказать: «Я скучаю по дому», но голос спрятался в подушке. Тогда Митя решил начать с более простой просьбы — попросить воды, а затем рассказать взрослому, что ему трудно. Плечи понемногу опустились. Первый маленький шаг тоже был смелостью, и теперь Митя знал, с чего начать разговор.



Первое признание

У дверного проёма Митя держал в руках стакан с прохладной водой, запах которой был знакомым и спокойным. Голос его получился тоньше обычного, когда он вместо просьбы о воде сказал взрослому: «Мне очень захотелось домой, и я стесняюсь». Взрослый не торопил и ответил мягко: «Можно позвонить родителю, а потом решить, остаться или поехать домой». Это был первый настоящий выбор Мити — идти к телефону и открыто говорить о своих чувствах. Он почувствовал, что взрослый рядом понимает и поддерживает, и это дало ему силы. Митя тихо шагнул в коридор, готовясь сделать звонок, который мог изменить всё.



Звонок домой

В коридоре у тумбочки Митя достал бумажку с номером, нажал цифры и прижал трубку к уху. Гудки казались долгими, и он поставил босую ногу на край коврика, считая до пяти. Услышав родительский голос, Митя сказал честно: «Я скучаю и пока не знаю, смогу ли остаться». Он учился называть своё чувство без оправданий и стеснения. Родитель ответил спокойно и ласково, что понимает и поддержит любое решение. Митя почувствовал, что его слушают, и это освободило немного напряжение. Телефон в руках стал символом связи и поддержки в незнакомом доме.



Выбор остаться

После разговора Митя сел на край матраса и держал домашнюю футболку на коленях. Он перед собой видел два плана: остаться ещё немного с ночником и договориться о звонке утром или попросить, чтобы его забрали сейчас. Ладони уже не сжимали ткань так крепко, и Митя вслух сказал, что попробует остаться до утра. Он знал, что может передумать и попроситься домой, если будет трудно. Это было важно — чувствовать, что выбор можно менять и это не плохо. Митя улыбнулся себе, чувствуя, что научился новому способу заботиться о себе. В комнате тихо светился ночник, и мир казался чуть спокойнее.



Утро после ночёвки

Утром на кухне Митя положил пустую чашку в раковину и сам застегнул рюкзак. Он проверил, что бумажка с номером снова лежит в кармане. За окном шумел ранний автобус, и мир просыпался вместе с ним. Митя рассказал взрослому, что ночью помогли телефон и честная фраза. Про себя он запомнил главное: если в следующий раз захочется домой, можно попросить звонок или уехать без страха. Это его выбор, а не провал. Митя улыбнулся, чувствуя, что теперь ночёвка — не страшный опыт, а новый шаг во взрослую самостоятельность.

« Митя знает теперь: если захочется домой —
можно попросить звонок или уехать без
страха. Это его выбор и право. »

Спокойной ночи.

Совет родителям: Перед сном можно тихо сказать взрослому, что чувствуешь, — это поможет
расслабиться и спокойно заснуть.

Создано с любовью в TuckBook
tuckbook.app